20.026 20.026 Osie hniezda.doc
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	3,50	3,50	4,00	4,00	4,00	4,00	6,00	6,00
múka na dosku	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový do cesta	0,25	0,25	0,30	0,30	0,30	0,30	0,45	0,45
droždie	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
mlieko	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50	3,75	3,75
vajcia	6	0,30	8	0,40	8	0,40	10	0,50
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
olej do cesta	0,35	0,35	0,45	0,45	0,45	0,45	0,70	0,70
maslo	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60	0,85	0,85
cukor kryštálový	0,60	0,60	0,75	0,75	0,75	0,75	1,15	1,15
kakaový prášok	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35
olej na plech	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor práškový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	60		75		75		110	

Výrobný postup

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Do preosiatej múky pridáme vajcia, olej, cukor, soľ a vykysnutý kvások. Vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta vyvaľkáme plát, potrieme maslom, posypeme kakaom a kryštálovým cukrom. Stočíme do závinu. Závin pokrájame na 2 cm hrubé kúsky, poukladáme na vymastený plech a do ružova upečieme. Namiesto kakaa môžeme použiť aj zomletú škoricu. Posypeme práškovým cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1120	269	4,80	10,5	3,1	37,8	0,9	34,7	0,6	0,036	0,0	0,1	0,2	0,0
B	1331	320	5,70	12,7	3,7	44,6	1,1	43,1	0,7	0,044	0,0	0,1	0,2	0,0
C	1331	320	5,70	12,7	3,7	44,6	1,1	43,3	0,7	0,044	0,0	0,1	0,2	0,0
D	1969	473	8,32	18,4	5,5	66,7	1,6	63,7	1,1	0,062	0,1	0,1	0,3	0,0